



SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

REPTE

Quines estratègies
innovadores tenim per a
prevenir els trastorns
alimentaris en població la
infantil i juvenil?

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

La crisi sanitària a causa de la pandèmia per COVID-19 és, sens dubte, un dels esdeveniments adversos recents que ha impactat en la salut mental i emocional dels joves (Passavanti et al., 2021, Panchal et al., 2023).

Un informe de la Fundació ANAR (Ajuda a Nens i Adolescents a Risc) va determinar que durant l'any 2021 es van incrementar les peticions d'ajuda en salut mental un 50,9% (Fundació ANAR, 2022).

Aquest fet s'ha fet notori especialment amb l'increment en primer lloc dels trastorns d'ansietat, la depressió, els trastorns de la conducta alimentària, l'augment de les addicions (especialment digitals com videojocs o xarxes socials), i l'augment dels intents autolítics en nens i adolescents.

La meitat dels trastorns mentals s'inicien abans dels 14 anys (OMS, 2019), i l'adolescència és el moment de més risc.

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

Per contra, aquells joves lliures de trastorns tenen més possibilitats de tenir una millor salut al llarg de la seva vida (Caspi et al., 2020).

En el cas dels trastorns alimentaris, l'edat de debut sol ser l'adolescència, però després de la pandèmia s'està observant un increment a edats més primerenques, inclús a partir dels 11 anys (Herpertz-dahlmann B, et al, 2022).

L'etiologia d'aquests trastorns és multifactorial, i té un component biopsicosocial important.

Sovint quan pensem en un trastorn alimentari, pensem en dietes, menjar i pes.

Tot i que sembli contradictori, la part purament alimentària, és la punta de l'iceberg, doncs la base sol ser complexa segons cada persona, però podríem dir que una característica nuclear que solen compartir és una baixa autoestima que impacta en l'autoconcepte i l'autoimatge, dos constructes claus en el desenvolupament de la identitat del nen i l'adolescent.

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

S'ha observat que l'autoestima comença a formar-se de ben petit, però cap als 11 anys, la consciència d'un mateix i del seu cos es fa més palesa, i se sol mantenir estable fins els 15 anys, especialment en relació a l'autopercepció corporal, i si aquesta és negativa (Lacroix, et al, 2022).

Els comentaris negatius en relació al cos i el bullying, l'estat d'ànim baix i la presència d'actituds restrictives com prohibicions alimentàries ja desde la infància, solen ser 3 factors claus en una autopercepció del cos negativa, especialment en noies al voltant dels 8-11 anys (Lacroix, et al, 2022).

Sembla doncs, necessari desenvolupar estratègies de prevenció i accions ja desde la infància i preadolescència que s'enfoquin en millorar:

- Reduir l'impacte de la pressió estètica especialment en nenes i adolescents
- Desenvolupar les habilitats de resiliència.

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

La resiliència és la capacitat d'afrontar els esdeveniments negatius de la vida (Dray, 2021; Dray et al., 2017). També s'ha definit com la capacitat d'una persona per adaptar-se a situacions difícils i persistir davant de l'adversitat; o com la capacitat de recuperació després d'un succés traumàtic o estressant, als nivells de funcionament anteriors a l'esdeveniment, siguin iguals o millors (Norris et al., 2009).

La digitalització de la societat, l'accés a un gran volum d'informació des d'edats primerenques sovint sobre dietes, alimentació i estàndards estètics ideals ha incrementat la pressió estètica dels adolescents, els quals solen comparar-se entre ells, degut al sentiment de pertinença propi de l'adolescència, i les xarxes socials amplifiquen encara més aquest fenomen.

L'adolescent rep l'imput de manera habitual que ha d'agradar, sigui físicament (estar prima especialment en les noies o tenir un cos normatiu i musculat en els nois), o bé per la seva popularitat, de manera presencial i virtual.

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

Els plans que fa a través de les fotografies que penja, la quantitat d'amics o seguidors que té, reforçat per la "quantitat de likes" i comentaris que té, amplificant la necessitat de validació externa constant, fet que va en detriment de l'autoestima.

A més, les xarxes socials sovint mostren una part petita de la vida de la persona i no solen mostrar malestar o quotidianitat, pel què s'ha vist que la sobreexposició a xarxes provoca insatisfacció vital i confusió, comparacions contínues, malestar emocional, i necessitat d'immediatesa o conductes compulsives en les persones més vulnerables.

Per tant, posar el focus en aquest tema podria ser clau, amb l'objectiu de millorar el benestar emocional, incrementar la resiliència, reduir la pressió estètica i així prevenir els trastorns de la conducta alimentària.

Alguns dels components principals per a fomentar la resiliència, garantir una bona autoestima i reduir la pressió estètica, amb l'objectiu de prevenir els trastorns alimentaris són:

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

- 1. Fomentar la comunicació socioemocional i l'autoeficàcia:** expressar les emocions de manera assertiva i evitar comparar-se de manera continuada per xarxes o amb companys
- 2. Desenvolupar habilitats socials, assertivitat i estratègies comunicatives, consciència social i presa de decisions responsables** basades amb les pròpies cures i les dels altres a través de l'empatia
- 3. Practicar mindfulness o atenció plena, vivint el moment present** sense judicis tant si provoca malestar o gratificació, fomentant l'acceptació, l'autocompassió i no la idealització de les situacions
- 4. Desenvolupar un pensament crític** i eines per a resistir la pressió estètica: construint la identitat en base a valors i experiències no en estàndards de bellesa. Convé que els pares i docents transmetin la necessitat de reflexionar sobre el què l'adolescent consumeix a xarxes i moderar-ne el seu ús.

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Descripció del repte

5. **Fomentar l'apreciació de la diversitat** corporal desde la infància, reforçant valors més enllà dels estètics. Com a pares evitar els comentaris despectius sobre el cos propi o de la resta de persones, així com promoure una alimentació saludable i intuitiva.

6. **Educar en la igualtat, la tolerància, la inclusió de la diversitat** i el feminisme, valors que generen un teixit social i comunitari cap a la prevenció del bullying i cyberbullying, ambdós factors de risc de trastorns de la conducta alimentària entre altres.

Per tot això, és convenient **trobar solucions que ajudin a la promoció del benestar psicològic dels joves i a la prevenció dels trastorns alimentaris**, a través d'un enfoc integral que els involucri a ells mateixos, a les seves famílies, i a altres professionals com pediatres o metges de família, docents, entrenadors o monitors de lleure, i referents, com a elements facilitadors de la prevenció primària, que hauria d'iniciar-se des de la infància i posant més ènfasi dels 8 als **11 anys i amb una perspectiva de gènere**. Una solució que contribueixi a reforçar els vincles dels infants amb el seu entorn (família, amics,...) i evitant la sobreexposició digital.

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Eines i recursos

- Com ha afectat la pandèmia a la salut mental dels infants i els joves?” - Dra. Ester Camprodón
<https://www.youtube.com/watch?v=2EfWPJQfTuA>
- “Salud emocional y conducta: el impacto de la pandemia en niños” - FAROS
<https://www.youtube.com/watch?v=NEfTw6liH30>
- SOM Salut mental 360: Portal de promoció de la salut mental HSJD
<https://www.som360.org/ca>
- SOM Salut mental 360: portal de TCA. Article sobre pressió estètica
<https://www.som360.org/es/blog/presion-estetica-puede-desencadenar-problemas-alimentacion>
- Video tv3 nenes de 6è pressió estètica: aquest video va impactar molt i reflexa el què comentem a la fitxa
<https://www.ccma.cat/324/quan-nenes-donze-anys-es-volen-aprimar-per-la-pressio-estetica/noticia/3084705/>

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

Eines i recursos

- Video sobre autoestima que surt el Roger Balleascà, psicòleg clínic membre del col.legi de psicòlegs de Barcelona i nois i noies
<https://www.ccma.cat/tv3/sx3/emocionat-lautoestima/video/6155094/>
- Intervencions
<https://www.ccma.cat/3cat/atrapades-a-la-cultura-de-la-dieta/audio/1139756/>
- Intervencions estètiques i pressió estètica
<https://www.ccma.cat/3cat/mhe-operat-amb-18-anys-perque-em-comparava-amb-altres-i-no-magradava-gens-el-meu-cos/audio/1164486/>
- Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers” (UPRIGHT) – European Commission framework programme for research and innovation Horizon 2020., 2017

Quines estratègies innovadores tenim per a prevenir els trastorns alimentaris en la població infantil i juvenil?

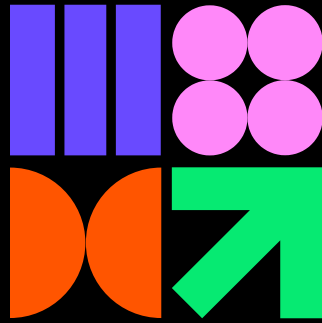
Criteris de valoració

Es valoraran diferents criteris establerts a les Bases dels Premis iFest, però en general, els més importants seran:

- El grau de viabilitat del projecte
- El grau d'innovació del projecte
- El grau d'escalabilitat del projecte
- El grau de sostenibilitat econòmica, social i mediambiental
- Presentació o pitch
- Prototip

Donada la naturalesa del repte lligat a la salut i benestar de les persones, per a la valoració del repte, es tindran en compte els criteris clínics següents:

- Promoció del benestar emocional a casa, escola i entorn social dels infants i joves (principalment de 8 als 11 anys).
- Contribució a reforçar els vincles dels infants y adolescents amb el seu entorn (família, amics,...) evitant la sobreexposició digital.



iFest

MOLTA SORT

A tots els participants



SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital



**Generalitat
de Catalunya**